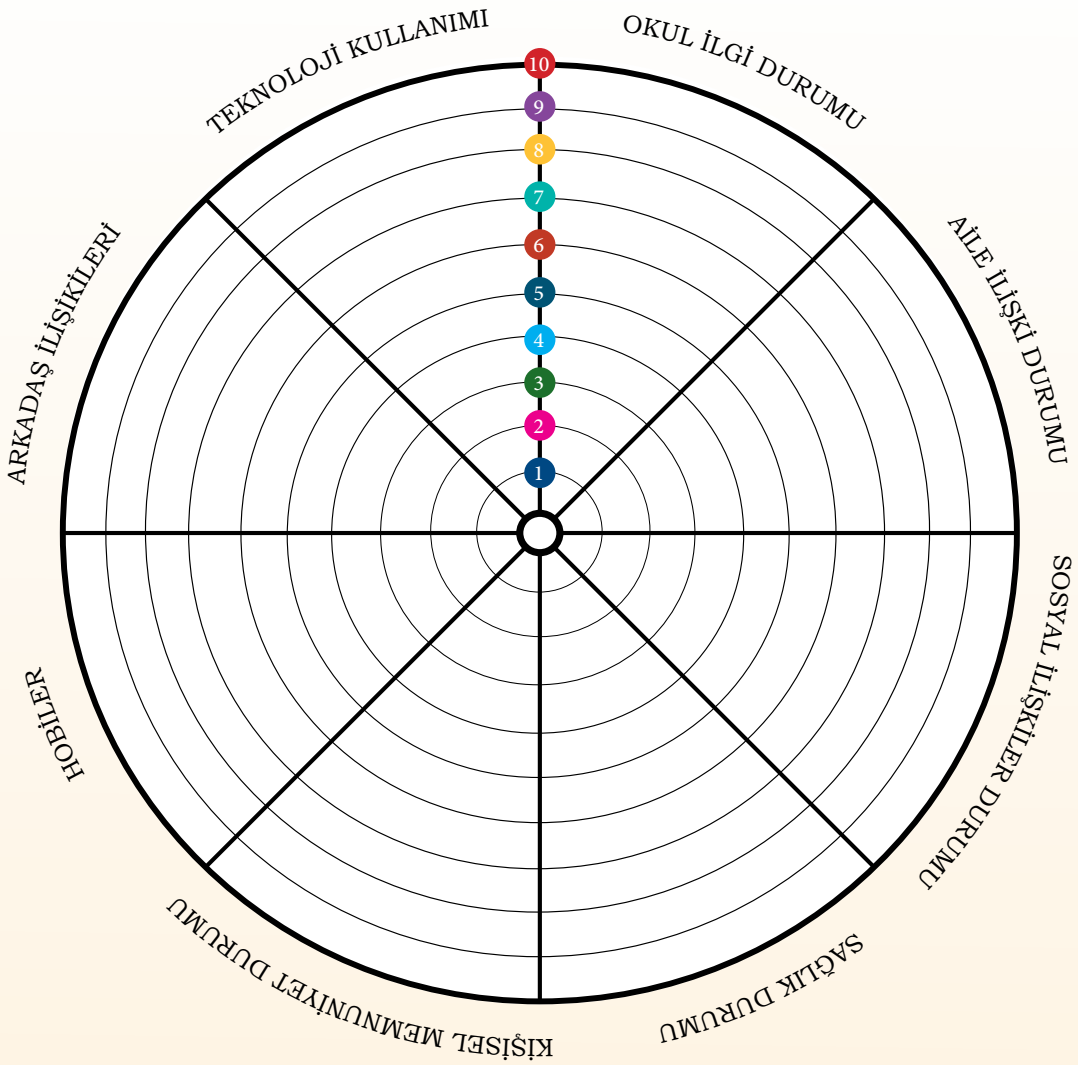
YAŞAM ÇEMBERİM



Yaşam Çemberi, bir bütün olarak yaşamınızı tanımlamanın bir yolunu gösteren 8 bölüm içermektedir.

• Çemberin ortasını "0" ve en dış halkasını "10" kabul ederek, her bir alanı etki ve doyum düzeyine göre "0-10" arası puanlayınız.

• Bu alanları verdiğiniz puana göre "0" dan başlayarak "10"a kadar kaç puan verdiyseniz çemberin o kadar bölümünü boyayınız. Örneğin bir alana "2" puan verdiyseniz o alanda "0" dan başlayarak en dış daireye doğru "2" daireyi, "8" puan verdiyseniz "8" daireyi boyayın. Bu şekilde tüm alanlarla ilgili çalışmayı aynı çember üzerinde yapın.

Her bir alan için kendinize şu soruyu sorun:

Hayatımın bu alanında ne kadar mutluyum? Bu alanımdaki doyum düzeyime 1-10 arasında kaç puan veririm?

1- Bu alıştırmayla ortaya çıkan tabloya baktığımda aşağıdakileri fark ettim:

- ----------
- ----------
- ----------

2- Başarı düzeyimi arttırmak istediğim alanlar sırasıyla şunlar:

- ----------
- ----------
- ----------